

＜女性のギャンブル依存症のリハビリテーションセンター＞  
デイケアセンター ぬじゅみ だより

令和3年3月号 発行元 NPO 法人 又ジュミ №100  
買い物依存、浪費癖、ゲーム課金の方もご相談ください



旧年中は、特定非営利活動法人又ジュミに対し、ご指導・ご支援を賜り、厚く御礼を申し上げます。

ご挨拶が大変遅くなりましたが、私が昨年5月より前代表理事の田上和則氏の後を継ぎ、代表理事に就任させて頂きました。新しい施設長共々よろしくお願い申し上げます。又ジュミの開設準備段階より、微力ながら応援させて頂き、多くの女性の回復者を見させてもらいました。今後もその流れが途絶えぬように見守っていければと思っています。

さて、昨年はコロナ禍により、生活様式や行動に様々な変化をもたらす事が起きました。又ジュミの中でも、ミーティングや様々なプログラムが変更や中止を余儀なくされ、スタッフや通所者が戸惑うことも多く大変な年でした。年が明けても、まだまだ先が見えない中、試行錯誤していくことになるでしょう。スタッフ一同そして不安を抱えながらも頑張っている通所者たちに、変わらぬ温かいご支援を賜りたく、お願い申し上げます。

代表理事 長見 正行



## ■ ぬじゅみ「とりあえず」修了～終わりの始まり～

ゲーム課金依存のS・Kです。

昨年11月末に「とりあえず」修了をいただき、通所して2年9カ月が経ちました。最初の頃の私は自分が依存症だという自覚があまりなく、早く仕事に就かなくては…とか、離れてしまった幼い息子に早く会いたい！といったエゴが強く自分の置かれている立場とか、自分の状態という方になかなか目を向けることができませんでした。

最初に気付いたのは、今では大っぴらに言えなかったけど、あらゆる事に対して不満や怒り、恨みを沢山抱えていた自分。そして全てを周りの人たちにしている自分でした。だけど誰かに無理矢理やらされたわけではなく、ゲームをやり続けることを選んだのは私でした。誰のせいにも出来ないし、誰かが防げたというものでもなかったんじゃないか、と今は思います。

「依存対象がなければ、生きてこれなかった」ということも施設で教わったのですが、そうかも知れないな、と思います。

それだけ、私にとっての現実というのは厳しく生き辛く、すぎるものがなかったら怖くて不安でたまらなかった、という思いがあります。

私は大切にしかかった家族や友人、またお金や貴重な時間を犠牲にしてまで、命がけでゲームの課金をやり続けました。「病気の頭がそうさせた事だ」と言われても納得いかず「私が自分に甘いせいだ」とか「元々の倫理観がおかしいんだ」という考えにおちいり、自分を沢山責めてきました。

だけど、そうじゃなく、本当に私には病的とかしかいえない部分が多々あることに仲間との関わりの中で気付かせてもらいました。

私がいかに強い思い込みで勝手に物事を判断して決めつけてしまうか、そのせいで向こうみずな言動や投げやりな態度をとってしまうか。

言葉で感情や思いを伝えることが怖くて苦手で、すぐに関係をあきらめたりふてくされてしまうか、等々色々な自分に気付かせてもらいました。

私はゲームに没頭していた時もそうですが、おそらく「世界一可愛いそんな自分」をやっているのが好きなんだろうし、その演出に酔っていたんだろうなあと思います。

依存症者は聞く耳を持たない、とよく言われていますが、好きで酔っているのだから周りの人が「そうじゃないよ」といったって聞かないはずだよな…と今は思います。

また、私は頭で作り出した問題が大きくなって苦しくなるまでヘルプをなかなか出せない人間でした。

ゲームの課金においてはまさに地獄で、ゲームに四六時中没頭してることも自体恥ずかしくて誰にも言えないし知られたくないのに隠せば隠すほど自分が苦しくなりました。バテて叱られたときはショックを受け、なのに後ろめたさを感じつつも繰り返してしまおう自分に自己嫌悪をするので、「こんな自分のことなんか誰も理解してくれない」と心を閉ざす…の悪循環でした。だからこそ、自分と同じ依存症の仲間の話は私にとって救いだったし、自分はこの世界で孤独だと思っていたけど、そうじゃなかったんだ！という安心感がありました。

今は何かの決断に迷った時などに相談できる仲間が少しずつ増えてきました。仲間たちと出会えたのは私にとって宝であり、大事な命綱です。仲間との触れ合いのおかげで傷ついた自尊心が癒されてきて、依存症は完治しないけれど、ありのままの私で幸せに生きていいんだ、とやっとなんか思えるようになりました。

修了しても施設には週何日か顔を出すのですぐに大きな変化はありません。

ただ今までは私の様子を常に近くで見てくれていたので、私より早く私の状態に敏感になって、すすんで助けを求められるようにしないなといけないな、と感じています。そして、これからが、自分の信じる力が本当に試されていくんだろうな、とも思っています。不安はかくせませんが、前向きに今日やるべきことを一歩一歩進んでいきたいと思えます。

S.K

## ■「とりあえず」修了して。

2020年9月に「とりあえず」修了を頂きました。2年前、どうしたらいいのか、何をしたらいいのかわからなくなっている私を家族に引きずられるようにしてつながって。

あの時、仲間の笑顔が暖かく、「ああ、私もこうなりたい…」と思ったのを覚えています。

それから1日3回ミーティングの日々を歩かせてもらい…仲間の中で過ごすことで、楽しい嬉しい気持ちであったり、泣いたり怒ったり…たくさんの感情を出させてもらいました。その中で自分の弱さにぶち当たり、近所の公園にプチ家出をした事もあったり…。その当時はとんでもなく大きな事と思っていましたが、今は笑い話になります笑感情も考え方も、落ち着きがない私をいつもぬじゅみはあたたかく受け入れてくれたと、今は実感します。

ぬじゅみに行く日数が減り、少しさびしさと、不安を感じますが、行けば「良く来たね」と変わらず受け入れてくれる場所に出会えた事、ありがたいなと思う日々です。

何か区切りがある毎に「これから」と伝えてもらっていたのですが、本当に「これから」なんだと思います。

自分の責任を感じつつ、「今日一日」を続けていきたいな、と思います。 H.T

～仲間の作品～



↑色合いとデザインがとっても素敵♪



↑使い勝手のよさそうな力作ポーチ♪



↑鮮やかなブルーが目を引きます♪



↑とても可愛い白とピンクのマフラーです♪

## ～クリスマスパーティーの様子～



12月某日、毎年恒例のクリスマスパーティーが開かれました。

今年はコロナ感染に気を付けつつ、プレゼント交換や、似顔絵を描きあったり、ピザを食べたりしました♪施設長サンタも登場して、盛り上がりました(^^)

### ♪編集後記♪

コートに手を突っ込んで身震いするような寒さから、思わず今夏のことを考えてしまいそうな暖かさまで、寒暖差の激しい2月でしたね。

今月も通所をしているメンバーの、素敵なパッチワーク作品たちを紹介させていただきました！ぬじゅみでは月に2度、講師の方を招いてパッチワーク教室を開いています。裁縫が大の苦手でミシンを扱えば針を折り、針を持てば指を刺す私でしたが、いやいやながらも参加するうちに、段々と楽しくなり、ボタンをつけたり、穴のあいたポケットを繕えるようになりました。

どの時代でも私のように、苦手なことに背を向けそうになるメンバーがいるようですが、ハマればとことんハマる私たちです！みるみるうちに上達し、可愛い作品を一生懸命縫っています。その真剣なまなざしに私もまたほっこりします(^^)

その他にもぬじゅみでは、ヨガ教室も開催しています。更に、もうじき書道教室も予定されているようです。メンバーの素晴らしい作品たちを、またご紹介出来たらと思います。

	利用者	電話相談	メッセージ
11月	17名	5件	1カ所
12月	19名	3件	4カ所
1月	14名	5件	1カ所

NPO 法人ヌジュミの財源が困窮しています！なおいっそうの

ご支援を賜りますよう、よろしくお願いいたします。


★お振込先：加入者名 NPO法人ヌジュミ  
郵便振替口座番号 00270 4 61229

\*\*\*\*\*

♥暖かいご支援ありがとうございます。大切にに使わせていただきます(^-^)  
令和2年11月24日から令和3年2月10日までの支援者の皆様を掲載させていただきます。

### ※お問い合わせ

〒240-0054 横浜市保土ヶ谷区西谷四丁目1番6号  
NPO 法人ヌジュミ 横浜市地域活動支援センター  
デイケアぬじゅみ

 045-744-6516

FAX045-744-6517

ホームページ：nujyumi.la.coocan.jp

Email: nujyumi@nifty.com